

Allergie crociate

Spiegazione, terapia e consigli per Lei



Capire le allergie crociate

La parola “allergia” significa più o meno “reazione estranea”, un termine che descrive esattamente ciò che accade nell’organismo durante un’allergia. Un’allergia, infatti, non è nient’altro che un’eccessiva reazione di difesa del sistema immunitario verso determinate sostanze ambientali normalmente innocue. Queste sostanze si chiamano allergeni.

Il numero di persone affette da malattie allergiche è aumentato notevolmente negli ultimi decenni. È in aumento anche il numero di coloro che segnalano reazioni di intolleranza dopo il consumo di alimenti.

Reazioni allergiche causate da allergeni simili

Queste apparenti allergie alimentari sono spesso causate da un’allergia ai pollini o agli acari e sono denominate “allergie crociate”. Si sviluppano quando esiste una somiglianza tra sostanze scatenanti l’allergia provenienti da fonti diverse.

Questa somiglianza può basarsi su un’affinità tra le fonti allergeniche (ad esempio arachidi e altri legumi) o su una similitudine tra determinate proteine che, in virtù della loro importante funzione per l’organismo, si sono conservate nel corso dell’evoluzione anche in specie lontanamente o per nulla imparentate (acaro della polvere e gambero).

Si distinguono le reazioni crociate tra alimenti, dovute soprattutto alla stretta affinità delle specie interessate, dalle reazioni crociate tra allergeni alimentari e allergeni non alimentari.

Per scoprire quali alimenti provocano le reazioni allergiche, è utile tenere un diario degli alimenti e dei disturbi.

I sintomi possibili delle allergie alimentari cross-reattive

Più comuni



Bocca: prurito e gonfiore nel cavo orale e nella gola (sindrome orale allergica)

Più rari



Polmoni:
asma allergico e affanno



Pelle:
pomfi, arrossamento e gonfiore



Tratto gastro-intestinale:
diarrea e vomito



Condizioni generali:
calo della pressione arteriosa e shock

I sintomi di un'allergia alimentare associata ai pollini insorgono di norma nel giro di pochi minuti, al massimo entro due ore dal consumo di determinati alimenti. I sintomi talvolta molto gravi vengono denominati anafilassi.

I diversi tipi di allergia crociata

Le reazioni crociate possono essere tanto diverse quanto gli allergeni che le scatenano. A grandi linee, si distinguono i seguenti tre gruppi di allergie crociate.

Reazioni crociate dovute all'affinità tra le fonti allergeniche

Le allergie crociate possono basarsi su un'affinità tra le specie di allergeni. Ciò vale in particolare per le reazioni crociate tra gli alimenti, ad esempio tra diverse specie di pesci, specie di gamberi e di altri crostacei o molluschi, latte e carne, latte di specie diverse di mammiferi, legumi (leguminose), noci, specie di cereali e frutta con nocciolo.



Reazioni crociate tra allergeni del latte e allergeni alimentari

Un altro gruppo importante è rappresentato dalle reazioni crociate tra allergeni del latte e allergeni alimentari. Anche l'allergia al latte, infatti, è spesso legata a un'intolleranza a determinati alimenti vegetali (sindrome latte-frutta). Tra gli alimenti potenzialmente interessati vi sono marroni, avocado, kiwi, banana, peperone, pomodoro e patate.

Reazioni crociate dovute alla somiglianza tra allergeni inalanti e alimentari

Frequenti sono anche le reazioni crociate tra allergeni alimentari e allergeni inalanti. In base alle attuali conoscenze, la causa scatenante sarebbe l'inalazione di allergeni aerodispersi, ad esempio pollini, e la conseguente sensibilizzazione. Ad esempio, la sensibilizzazione ai pollini delle piante (soprattutto la betulla), provoca in molti soggetti allergici un'allergia alimentare a frutta, verdura e noci. I soggetti allergici agli acari della polvere domestica riportano spesso reazioni allergiche dopo il consumo di crostacei o lumache. I soggetti allergici ai bovini o ai gatti, spesso non tollerano il latte vaccino né la carne di maiale.

Allergia da inalazione

Allergia alimentare

Pollini

Frutta, verdura, noci

Proteine aviarie (piume)

Uovo di gallina, pollame, interiora

Acari

Crostacei e molluschi

Tessuti bovini
(particelle cutanee, peli)

Latte vaccino

Correlazione tra le allergie ai pollini e quelle alimentari

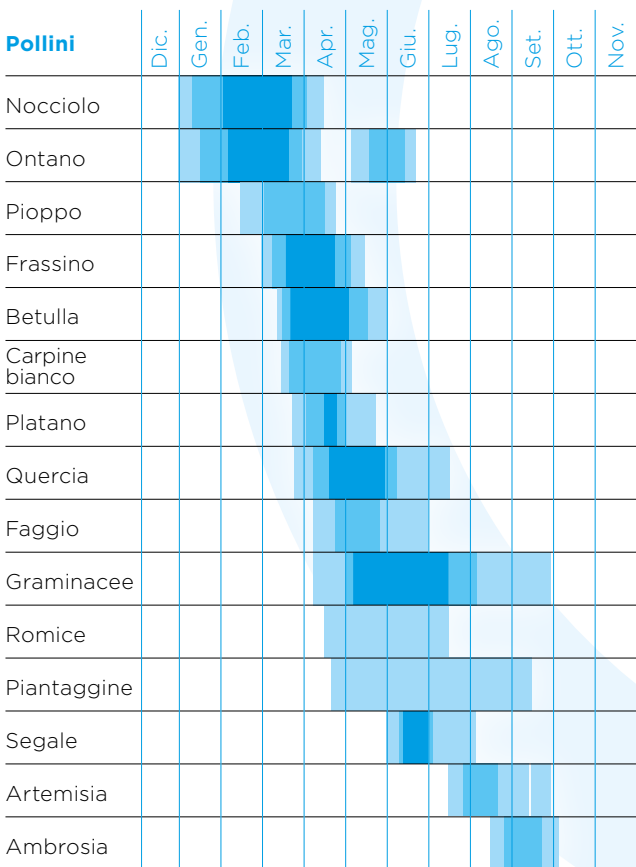
Se soffre di un'allergia crociata ai pollini, è importante sapere a quali alimenti prestare attenzione. Di seguito è riportata una panoramica degli allergeni cross-reattivi di pollini e alimenti.

Pollini	Alimenti (frequenti)	Alimenti (rari)
Betulla	Nocciola, mandorla, mela, pera, ciliegia, pesca, nettarina, albicocca, pesca, prugna, fragola, kiwi, sedano, carota, patata cruda, soia, arachidi, fagioli Mungo verdi	Noce di cocco, noce, banana, ananas, papaya, mango, arancia, avocado, pomodoro, peperone, prezzemolo, basilico, cipolla, aglio, luppolo
Betulla/ artemisia	Sedano, carota, patata, spezie	Pomodoro, peperone, cetriolo, spinaci, porro, cavolo, crescione, senape, soia, arachidi, kiwi, mango, mela
Graminacee		Melone, arancia, pomodoro, patata, bieta, arachidi, soia, piselli, cereali
Ambrosia		Cocomero e altri tipi di meloni, banana, zuccina, cetriolo
Lattice naturale	Marroni, avocado, fico, kiwi, melone, papaya, peperone, pomodoro, carota, patata, sedano, zuccina	

Calendario dei pollini in Svizzera

Periodi di fioritura e disturbi allergici

In base alla stagione dei pollini si parla di fioritura precoce (da gennaio ad aprile), intermedia (da maggio ad agosto) e tardiva (da settembre a dicembre).



Carica allergenica: ■ possibile ■ moderata ■ forte